

# Seguridad en la manipulación de alimentos

## Formas en las que los empleados pueden contaminar los alimentos

### DESPUÉS DE:

- Utilizar el aseo.
- Fumar, comer o beber.
- Toser, estornudar, sonarse y/o tocarse la nariz.
- Tocarse la cara, el pelo, la boca, cortes o heridas.
- Entrar en contacto con carnes y/o pescados crudos.
- Tocar la basura, el suelo o cualquier objeto sucio.
- Tocar platos, equipo o utensilios sucios.
- Tocar productos químicos, animales y/o dinero.
- Preparar alimentos crudos.

## Limpieza y desinfección de zonas de contacto con alimentos

- Utilice concentraciones adecuadas para cada tipo de desinfectante: 50-200 ppm (mg/l) para cloro y 200 ppm (mg/l) para compuestos de amonía cuaternaria.
- Utilice los test de colorimetría para verificar la concentración.

## Control de las temperaturas

- Mantenga en frío a 41°F o inferior.
- Mantenga en caliente a 135°F o superior.

### Temperaturas de Cocción:

- Carnes enteras (res, cerdo, pescados), y huevos servidos en el acto a 145°F
- Carne picada de res y cerdo 155°F
- Aves y carnes rellenas y pasta rellena a 165°F
- Recalentar los alimentos a 165°F

## Siga siempre unas buenas medidas higiénicas

- Mantenga la comida y bebidas personales fuera de las áreas de preparación.
- Utilice ropa limpia y protectores del cabello.
- Lávese las manos en el lavabo designado para ello y no utilice éste último para nada más.
- Reasigne las obligaciones de la gente enferma para que no entren en contacto con los alimentos.
- No se seque las manos con trapos ni delantales.
- No utilice joyas y mantenga las uñas limpias, bien cortadas y sin esmalte de uñas.
- Recubra las heridas, abrasiones y quemaduras de las manos con una venda y después recubra ésta con un guante.
- El contacto de los alimentos listos para ser consumidos directamente con las manos esta **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO.**

## Limpieza manual y desinfectado de platos y demás utensilios de cocina

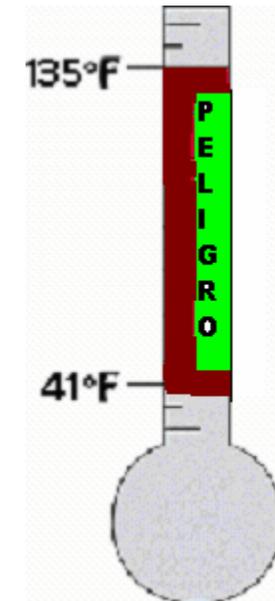
- Limpie y desinfecte el fregadero.
- Elimine los excesos de comida de la vajilla.
- Lave la vajilla profusamente con jabón.
- Enjuáguela con agua limpia.
- Desinfecte después con un desinfectante aprobado (y mida la concentración con los papeles de colorimetría adecuados)
- Seque la vajilla al aire antes de almacenarla.

## Enfriar

<b>BIEN HECHO</b>	<b>MAL HECHO</b>
Bandejas poco profundas	Recipientes grandes
Baños de hielo	En el mostrador
Pastillas de hielo	Cubriendo en caliente

### ENFRIADO EN DOS PASOS

- 1<sup>er</sup> paso: Enfríe desde 135°F a 70°F en 2 horas.  
2° paso: Enfríe desde 70°F a 41°F en 4 horas más



## Prevención de la contaminación cruzada

- Separe las carnes, huevos y pescados crudos de los alimentos listos para ser consumidos.
- Utilice tablas de cortado diferentes para alimentos crudos de las utilizadas para alimentos cocinados y vegetales.
- Almacene los alimentos crudos de acuerdo con las temperaturas de cocción de los mismos: Pescados y mariscos arriba, después carnes de puerco y res, y finalmente aves y carnes y pescados rellenos.
- Lávese las manos cada vez que cambie de tarea.

## Correcto lavado de manos

- Mójese las manos con agua caliente.
- Aplique jabón a las mismas.
- Restriéguese las manos y brazos de forma enérgica durante 20 segundos.
- Enjuáguese las manos utilizando un cepillo de uñas si fuese necesario.
- Séquese con una toalla de papel.
- Cierre el grifo con una toalla de papel.
- Lávese las manos dos veces si éstas se hallan muy sucias.

## Síntomas de enfermedades transmitidas por la ingesta de alimentos en mal estado

- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor de garganta con fiebre
- Ictericia (Hepatitis A)

Reporte las enfermedades al manager y **NO MANIPULE ALIMENTOS.**

## Descongelar

- + En el refrigerador
- + Bajo el chorro de agua
- + En el microondas seguido de un proceso de cocción.
- + Como parte del proceso de cocción.



## Equipo necesario en los establecimientos de comida

- Termómetro de sonda metálica para chequear la temperatura de los alimentos.
- Termómetros de ambiente en cada una de las unidades que controlan temperatura.
- Desinfectante y papeles de colorimetría apropiados para chequear la concentración.

## Uso adecuado de guantes

- Lávese las manos concienzudamente antes de y cada vez que cambie de guantes.
- Cambie de guantes cada vez que cambie de tareas y/o cuando puedan estar contaminados.
- Nunca reutilice los guantes; una vez quitados deberán de ser desechados y puesto un nuevo par.

## Evitar el contacto de las manos con los alimentos listos para ser consumidos

*Evite el contacto de las manos mediante el uso de:*

- Papel de charcutería
- Espátulas
- Pinzas
- Pinchos o tenedores
- Utensilios para dispensar alimentos
- Guantes para comida de un solo uso